

знаходили повного підтвердження і залучали суспільну думку, будучи виключення з правил. У 1968 році рекорсменки світу Ірина і Тамара Пресс пішли зі спорту, коли на сучасних Олімпійських іграх, як додаткової процедури, запровадили визначення статі спортсменок. Досить неприємний інцидент стався і з українською спортсменкою Марією Ремень. Так, українська бігунка, дворазова чемпіонка Європи Марія Ремень не зможе виступати протягом наступних двох років через вживання допінгу. Бронзовий призер Олімпіади 2012 року дискваліфікована до 2 березня 2016 року. Допінг-проба, яка дала позитивний результат, була взята у спортсменки 10 січня. В організмі Марії Ремень був виявлений препарат метандієнон, що допомагає збільшувати м'язову масу.

Отже, у результаті проведеного дослідження можна зробити висновок, що вживання заборонених препаратів є досить поширеною проблемою в наш час і боротися з цим просто необхідно.

## **СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ВІДДІЛЕННІ**

*Д.О. Коберник, Г.П. Грибан*

Заняття у спеціальному навчальному відділенні складається з чотирьох частин: вступної, підготовчої, основної і заключної. Тривалість вступної частини 3–4 хв. Вступна частина дозволяє більш раціонально організувати діяльність студентів, ознайомити їх із змістом занять, повторити стройові вправи і налаштуватися на фізичне навантаження. Крім того, у вступній частині необхідно проводити підрахунок ЧСС і частоти дихання. Студенти, в яких ЧСС вища, ніж 80 за 1 хв, стають на правий фланг шеренги. Шиккування студентів спеціального навчального відділення проводиться не за зростом, а за ступенем функціональних відхилень, станом здоров'я, рівнем фізичної працездатності тощо, тобто з нижчим рівнем цих показників – на правому фланзі шеренги, а з вищим – на лівому. Такий підхід дозволяє відносно точно диференціювати фізичне навантаження, наприклад студенти на лівому фланзі продовжують виконувати вправу, на правому – переходять до виконання дихальних вправ. Таким чином, сильніші студенти виконують на 2–4 повторення більше. Можливим є інший підхід: на правому фланзі шикуються студенти із захворюваннями серцево-судинної і дихальної систем, за ними – студенти із захворюваннями внутрішніх органів і зниженим зором, далі – студенти із відставанням у фізичному розвитку.

Друга частина заняття (підготовча) спрямована на створення оптимальних умов для виконання навчального навантаження в основній частині заняття. У цій частині заняття формується оптимальна збудливість центральної нервової системи, активізуються функціональні можливості організму, тобто створюється домінанта в корі головного мозку. У підготовчій частині заняття виконуються ходьба, біг та його різновиди, танцювальні кроки, вправи зі зміною ритму, вправи для постави, вправи на координацію, загальнорозвиваючі вправи, підготовчі і підвідні вправи до виконання поставлених завдань в основній частині заняття.

У підготовчу частину не рекомендується вводити велику кількість нових вправ, пропонувати виконання раніше розучених вправ у незвичному для студентів темпі, використовувати інтенсивні навантаження. Загальнорозвиваючі вправи необхідно проводити у повільному і середньому темпі, а більш складні – в довільному темпі, зручному для кожного студента. Якщо студенти мають захворювання серцево-судинної системи, можна не проводити вправи під рахунок, а лише вказати темп вправи і ритм дихання.

Кожне навчальне заняття включає 2–3 нові загальнорозвиваючі вправи. Загальна кількість вправ у комплексі не повинна перевищувати 10–14 у першому, 14–15 у другому семестрі. Кожну вправу слід повторювати 4–5 разів протягом підготовчого періоду і 6–8 разів – в основному періоді навчального процесу. При виконанні загальнорозвивальних вправ особлива увага приділяється рівномірному глибокому диханню, не слід вводити вправи на затримку дихання та великі м'язові зусилля. Загальнорозвиваючі вправи чергуються зі спеціальними дихаль-

ними, вправами для виховання правильної постави і на розслаблення м'язів. Загальнорозвиваючі вправи не повинні спричинити значну втому.

Третя частина (основна) спрямована на підвищення функціональних здатностей організму, ліквідацію відхилень у стані здоров'я, формування й удосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей, на поглиблення теоретичних і методичних знань студентів, розвиток і виховання в них волевих якостей, тобто сприяє вирішенню всього спектра задач.

В основній частині заняття студентам подається новий матеріал, даються вправи, спортивні і рухливі ігри, естафети з елементами змагань, що вимагають високої точності рухів і координації, покращують фізичний і емоційний стан, виховують волеві якості. У кожне заняття пропонується включати спортивну або рухливу гру. Рекомендована тривалість навчальної гри за спрощеними правилами – не більше 5–6 хв. Вибираючи гру, слід чітко враховувати рухливість, емоційність, складність. Ігри рекомендується включати за 15–20 хвилин до закінчення заняття. Необхідно також проводити змагання на точність і правильність виконання окремих вправ, а також на кращий вияв таких якостей, як координація рухів і гнучкість тощо. Після гри або змагань пропонуються вправи для відновлення дихання, ходьба у повільному темпі та пасивний відпочинок.

В основній частині заняття проводиться також навчання студентів виконання техніки вправ та технічних прийомів із видів спорту. Навчаючи техніки вправ, необхідно добиватися з перших занять від студентів правильного поєднання рухів з диханням. Крім того, під час занять необхідно широко застосовувати різні предмети, прилади для одиночного і сумісного виконання вправ, вправи на тренажерах, особливо з регулюванням фізичного навантаження, що сприятиме підвищенню інтересу і мотивації студентів до занять з фізичного виховання.

У четвертій заключній частині створюються сприятливі умови для поступового зниження фізичного навантаження, відновлення частоти пульсу, усунення явищ стомлення, формування оптимального рівня збудження. Завершення заняття повинно налаштувати на сприйняття матеріалу наступних занять. Як правило, заключна частини включає повільну ходьбу, танцювальні кроки, ігри малої рухливості, вправи на поставу, вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи, відпочинок сидячи. Тривалість заключної частини – 5–10 хвилин.